

今年も夏の日本代表チームが決まった。各代表チームのトップにあたる世界選手権(WOC)チームを率いる吉田勉。2010年より代表チームに関わり続ける彼に日本チームのこれまでとこれからを聞いた。(取材日 2016/4/30)

代表コーチとしての今

—日本チームのコーチとはどのような立場なのでしょう？

正確にはヘッドコーチという役職で、強化選手全体にアプローチしています。

ジュニアの強化選手も大会担当コーチ(※1)と並行してアプローチしてきましたが、4月に JWOC のチームが決まったのでその段階でバトンを渡したことになります。長期的な視点では私も関わるので未だ並行して2人で見ているということになるかもしれませんが。

—チームとしての目標やそれに向けてどのような取り組みをしているのでしょうか？

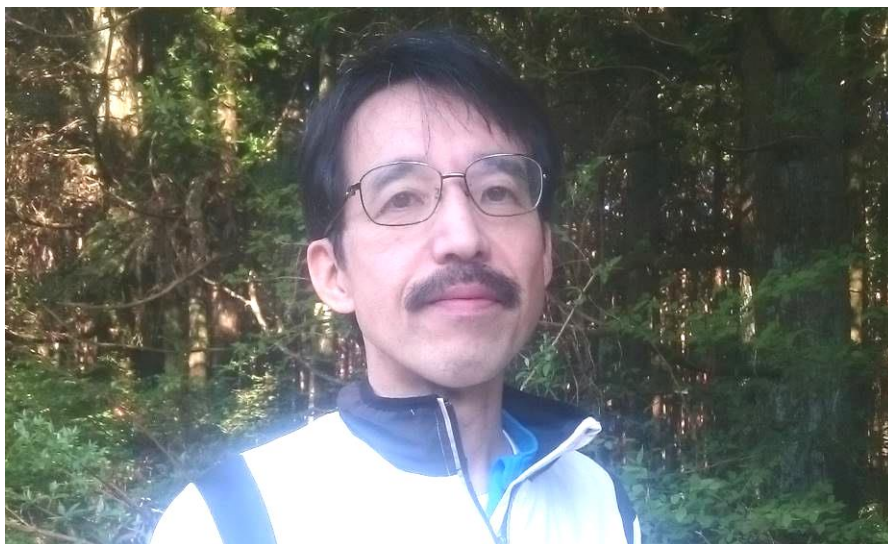
基本的には強化委員会で掲げている目標を達成できるように取り組みをしています。2018年までのマイルストーンがあるので(※2)、それに向けて今年の大会でどのくらい成果を上げなければならないか、上げられるかという点から見えています。

今年はフォレスト種目で50位以内を1名出したいと思っています。女子は、今年はフォレスト種目に出ないので男子について、ということになります。50位というのは結構きつい目標なんですけれど。

リレーは男子についてはアメリカ、カナダなどのチームに勝つことです。要はオーストラリア、ニュージーランド以外の非ヨーロッパ国の上に行くというのが目標です。

—その目標に向けてここ1年くらいのタームではどのような取り組みをされているのでしょうか？

ここ1年の活動としては、去年まで



とだいぶ違う点として、強化選手に対しては技術的な話から入るのではなく、どうトレーニングしていくかという話を中心に指導しています。

特に1月の強化選手が決まって最初の合宿で年間トレーニングの組み方とか、技術だけでなくフィジカルをどうするかとか、心理的な準備をどうするかについて中心的に話をしました。

それは私が香港で開催されたエリートコーチクリニックやオーリンゲンアカデミーに参加して色々話を聞いてきて、資料とかも頂いてきた中で、コーチングとはどのようなものかという考え方が変わってきたためです。

何年前かまではコーチを育てようという試みをしていたんですが、なかなかそれは難しく、今年は選手に自分自身のコーチになってもらおうと思ひまして、必要なことに関して伝達しようという手法になっています。

(1月の合宿に)強化選手全員が参加したわけではないですが、半数ぐらいが参加してもらって、それに従ってやってもらっています。

コーチはインストラクタではない

—オリエンテーリングのコーチ理論というのは日本ではまだまだ十分に確立していないように思います。

今まではどちらかというところとコーチとしてよりもインストラクタとしての関わり方になってしまっていて、やりとりも一方通行的なものになりがちでした。選手の方から何かをするという自

発的な部分を削ってしまうという面もあったのではないかと反省もありまして、ボランティアな部分を活かしてやっていこうというのがあります。

かと言って、何もしない、声をかけないというのでもなく、資料を提出してもらったりもしています。まあ出していない選手もいるんですが、最終的にはその選手がやる気があるのかどうかという問題に関わってきます。

WOCの選手については、いろいろとコミュニケーションを取っていて、今年は選手のカルテも用意して、いろんなスタッフの人にも入ってもらってやり取りをしていますのでずいぶん様変わりしているんじゃないかと思ひます。

今までだと連絡はするけどそれに対してどうだっという話をするのが非常に少なく、合宿くらいでしかなかったんですが、今年は、メールはもちろん SNS とかも駆使してコミュニケーション取りつつ、大会で会って話したりしながら、人数も少ないので、なんとかやってみようと思っています。

—インストラクタとコーチの違いというのはどんなところにあると思いますか？

インストラクタはやっぱり教えるということが役割ですが、コーチはアドバイスをすることが役割だと思います。あることに関して選手が思うこと、選手がどう捉えているかってところをちゃんと理解することが大事です。語弊もあると思いますがインストラクタはこちらが良いと思う事を教える形になると思うんですけど、コーチングだと

選手がどう思っているかというところを拾い上げて、また修正したりってことが必要なんです。海外のコーチも1人で見られるのは3人が限度だって言っていましたので、コーチとして見られる選手の数は限られていると思います。

一だからスタッフにも入ってもらって今年はなるべく選手の考えを拾っているようにしている、と？

スタッフに入ってもらっているのは、それよりも選手にいろんな選択肢を与えたいというのがあります。私がトータルでは見てはいるのですが、専門家ではないし、また例えば専門家だとしても見方はいろいろあるので、それが選手に合うかどうかはわからない。そうすると例えば私の言っていることは正しいとは限らない、もちろん本人は正しいことを言っているつもりなんですけど、そうではないことは絶対にある。特に技術的な話では、もはやトップ選手の技術はイメージの世界なので。基礎的なことができていなければインストラクティブに話ができるのですが、そこから先のことは教えることでもないので、多くの人の話に触れることでそこを育てるというのがあります。

あと体力的なこととか、心理的なこととか、あるいは栄養学的なこととか、そういうところは専門的な人に入ってもらい意見を言ってもらいつつ、私自身の考え方もあるので、それをうまく融合させて選手に育てていってほしいと思っています。

オリエンテーリングって実はアクセシビリティが多いというか、実際にトレインに入ってしまうと何が起こるかかわからないというのがあるので、そういうときにどう対応するかということが大事で、普段はできているのに大事なレースではできないということもあるし、外的な要因で自分が崩れていくというのがあるので、その辺のところをマネジメントできるようになってほしい、それを手助けしてくれる人がいるとよいかなかと思っています。

日本チームに足りないこと

一人間的な成長を促すという側面も強いですね。現在の日本チームに足りない部分はどんなところでしょうか？

技術的なこと体力的なことはもちろんまだまだ世界のトップとは離れているのですが、そもそも自分の力を出しているのかということとその部分は疑問です。

一出し切れていない、と？

出し切れていないと思います。なのでそこをまず出してもらいたいというところがあって、メンタルの部分強く出していきたくと思っています。で、私ができることは限られているので、それをアドバイスできる人を強く探しているというのがあります。

一まずは実力を出し切るところが最初の課題なわけですね？

はい。WOCの舞台で普段の実力というか、持っている実力を出せること。その段階にもないのに順位とかの目的ってあんまり意味がない。というのも、私たちのレベルではどんな人が出てくるによって順位なんて良くも悪くもなってしまうので、まずできる限りのパフォーマンスを出してどこまで行けるかというのが最初の目標になると思います。

男子に関しては先に挙げた50位というのは意味のある数字で、そのあたりを境に大きな壁がある。2014年の結城君の50位は素晴らしいレースをしたと思いますがその上の集団までは10分の短縮しなければならぬ。大きな変化をしなければ届かない数字です。2015年の尾崎君も同じ、まずこの壁の下から抜け出すことそれが自分の力を出し切ることになると思います。

目標として順位が出せることが、応援してくださるみなさんにとってもわかりやすくよいことなのですが、それ以上の順位を語るのはその後の事です。

もう1つはコンディショニングの問題です。他のスポーツで言ったら当たり前のことなんですけど、レース前のコンディショニングをどう整えるかということについて今までちゃんとやれていない。やりすぎではいけないこととはわかっている。けれどもどう調整していくかということに関してもう少しちゃんとやらないといけない。

大会直前にトレーニングキャンプという期間を過ごすんですが、強い国にとってここは調整の場であってコンディショニングを考えながら過ごします。技術的な課題はすでに終わっているわけです。日本はというとせっかく現地に行っているのだからここでなんとかトレインに慣れなきゃいけないということもあってやりすぎちゃう。でも現地はどうするかということよりも普段どうしているかということの方が大事で、普段のプログラムをチェックしてもらって、普段レース前にどんなことをしているかに合わせた調整を本番でやりたい。

逆に、直前に向こうに行つてなんだということはプラスアルファであんまり期待しない、向こうに行つて少しでも慣れば成績がよくなるのかそんなことではなく、こちらでできていることをやってもらいたい。

どうしてもトレインの情報が必要なのであれば、やはり事前に現地に行つて準備しておく必要がある。それをできなかったのであれば、その点は諦める、というスタンスです。

ただ実際のところ、今年の選手は、尾崎、長縄は6月のトレーニングキャンプに行きますし、そもそも尾崎はもっと前から留学して行っている。松下も去年行っています。なので現地でのイメージをもって準備できます。あとはそのイメージを日本のトレーニングのなかでどう活かしていくかという問題だと思います。

一女子については？

女子は、今年はスプリントのみの出場なので、現地情報はそこまで必要ないでしょう。それよりも彼女たちにはテクニックよりはもっと身体づくりをしてもらわなくてはいけないので日本で十分準備できる。ただ初遠征ということもありますが、スプリントといのは想像を絶する舞台なのでその心理的準備を如何にサポートできるかも大事だと思います。

ただWOC以外にもアジア選手権やユニバー代表になっている選手もいて、なかなか1つのことに集中できないというのは難しいところです。WOCであれば特化したトレーニングに集中させることができるのですが。

一将来的に結果を出していくためにはやはり事前に現地に入つて準備するという取り組みをチームとしてやっていく必要があるのではないのでしょうか？

その通りです。体力的なトレインではないところで練習をして、そういうところでは基礎技術が必要だということがわかることが大事で、そういう場所で練習する機会を設けたいというのがあります。

なので今年の提案として、チームとしてのトレーニングキャンプを8月下旬に開催されるWOCに合わせ、トレーニングキャンプや5日間の併設大会に出て練習する、という話もあったのですが、私自身はWOCチームを見なくちゃいけないので他の選手を誰が見るのかという話になって難しかった。しかし年に一回、特に若手を中心とした海外トレキャンをするべきだと思います。

—それは翌年の大会を見据えたキャンプででしょうか？

そうではなくてよいです。次の大会がどこであるかということよりも、北欧で行うのがよいと思います。

ちゃんとやらなければだめなところでやらなければならない。体力的なトレインで必要なことは日本でも練習できるので。

北欧に行くには移動時間やお金がかかるというのがありますが、やっぱりあっちに行かないと。結局オーストラリアでも北米でもアジアを出るなら同じくらい時間はかかることを考えれば一番よい選択だと思います。日本的ではない環境の中で生活しつつ、トレーニングするという経験も大事です。

またそれであれば現地コーチを雇うという選択肢も出てくるし、そのほうがよいのではないかと思う。そうなれば私は料理でも作って待ってあげればいだけ(笑)。でもコーチの能力からいってそのほうが絶対によい。

その代り選手自身に英語を勉強してもらわないといけない。でもこれはどうしても大事なことです。コミュニケーションをちゃんと取れないと得るものも少ない。

まずは気づくことから

—1, 2週間北欧に行くことで日本では練習できないような技術を補うことができるでしょうか？

補うというよりは気づきをしてほしいんです。練習は日本でもできる。でもまず気づかないと意識をもってやらない。そのためにそういう期間が必要だと思います。

向こうにずっといかなきゃ身につかないというなら向こうにいつかやるしかない。でもそれをチームとして取り組むのは現実的には無理がある。それこそ個人的に留学してもらわないと。

—ここまではテクニックの話が中心でしたがフィジカル的な面では日本でも十分練習できるのでしょうか？

そうですね。ただいろいろ勉強してフィジカルについても考え方は少し変わってきました。

フィジカルに関してはやっぱりトレインで走らなければならない。それこそ現地で走って感覚を得なくてはいけないのですが、日本でも森を走るとのロードを走るとでは全然違うのは確か。できるだけトレインに近い条件で走る、なおかつインターバルをするの

が大事。

—なぜインターバルなのでしょう？

速いスピードで長い時間走る練習として効果的だからです。持続走だと乳酸値が上がってスピードを維持できなくなります。よってレストをとりながら、速く走る時間をある程度長くできるインターバルトレーニングを行うことに意味があります。

で、インターバルをするとなるとトラックで、という話になりがちなんです。森の中でインターバルをすることが大事です。北欧でもインターバルをトレーニングに組んでいます。どこでやっているかというトラック以外でやることのほうが多い。

そのことから合宿メニューについても考え方が変わって、フィジカルとテクニカルでトレーニングを分けて考えるようになりました。同じコースでも何を目的にするのかというところで、必ずフィジカルを意識してもらおう。たとえば3日間の合宿の中でテクニカルトレーニングだけしていると、もしかしたらフィジカルは落ちてしまうかもしれない。

速度が違うと使っている筋肉が違う。例えば下りなんかはゆっくりやっていると踵から着地してブレーキングをかけているかもしれない。でもトップスピードでやっているときはそんな動きはしない。使っている場所、筋肉が変わる。本来的には走る能力を身につけるためにはレーススピードでトレインを走る必要がある。

それができないのであれば何の要素を練習しているのか意識することが大事。トレインを毎日走ることはできないかもしれない。けどハートレートを上げたり下げたりすることを目的にしているんだとか。登り下りの練習をしているのだとか。

トレーニングメニューを考える際に強度だけではなく、どこでやるのかということも含めてトレーニングに入れていく必要があるんです。

さらに地図を持ちつつ、ナビゲーションをしつつ行うのであれば総合トレーニングになっていくことに気づいた。おかげでトレーニングのバリエーションが増えました。

成功する選手をみたい

—このように何年もナショナルチームに関わっているモチベーションはどこにあるのでしょうか？

純粋に言うと、オリエンテーリング

は長くやっている好きなスポーツなので、その中から成功選手を見たいというのがあります。成功するっていうのは、これまでの最高位を越えて20位以内に入っていくような選手。

長年見ていて全然結果が変わらない中で何かできることはないかというのがあって始めました。

ただ私に関わるようになったここ数年でもさほど変わっていないというのも確か。やっていたよかったと思うことも悪かったこともありました。もう少しちゃんとしたものを残したいという気持ちがあって今はやっています。

ダラダラやっていると言われればそうですね。その見方から言えば、違う考え方もあってちゃんとやってくれる人が出てくればよいとは思いますが、そういう人材すら育てていない。本当はそこもやりたかったんです。コーチの育成。

その意図もあってJOA合宿も始めました。初めは違う名前で行っていましたが、その目的はトレーニングのやり方をみんなで知ろうよ、伝えようよというのがありました。選手は選手として、コーチはコーチとして学べる場を作りたいという理想を掲げてやっていたのですがやっぱりだんだん変質してきて、合宿を回すことに一生懸命になってしまったというのもある。そこでちょっと行き詰ったというのがあります。

ただその時間に自分自身で研修に出かけたというのが大きかった。なんかあるはずだという想いで参加したのですが、やっぱりあったというのが分かって、知識的なことも増えたし気づきも多かった。また新しくエネルギーが沸いている状況ですね。

でも本当は、強化委員会のマイルストーンも出していますが、それではだめだと思っています。1年1年の活動では無理だろう、と。選手自体が。やっぱり5年、10年見ていかないといけない。

—5年、10年も

はい。なぜかというともた話は戻ってしまうかもしれませんが、トレーニングプランを立てるときに何が一番大事かという、「あなたは どうしたいの？」と選手に問いかけることが大事なんであって、「実力があるから行きなよ」というような選手選考をしているうちはたぶん変わらないだろうと。

今は素人でもなんでもいい。オリエンテーリングが好きで、例えばもうあと5年くらいは続けたいと思っている選手を育てるほうがいいんじゃないの

と思っている。

そういう選手にしても、オリエンテーリングを続けると、行きたい学校にいけなとか仕事に就けなとかいう話になりますが、そうではない。

例えば受験にしても、なりた職業に就くためのプロセスにしてもある程度決まっていることなので、それらをうまくマネジメントして自分がオリエンテーリングに使える時間があるうちにちゃんとトレーニングできるように計画を立てれば良いと思っていて、そういう考え方をできる選手を育てたい。

女性だったら、いや実際は男性にも大きく関係ありますが、結婚出産育児という問題があります。でも子供ができたら続けられないかというそういう問題ではなくて、その時間を確保したうえで取り組むことはできるはずで、でもそういうことを含めて考えればやっぱり5年、10年見ておかないといけないでしょう。

「5年10年も必要な!?」という見方をするのではなく、ちゃんとしようと思えばそのくらいの時間が必要になるんです。

でもそれはみんな当たり前に行っていることのはずです。なりた職業があったとする。高校の時にそう思ったのであれば、その仕事に必要な知識やスキルを身に着けるために大学へ進学をする、さらに大学で勉強、研究をする。ある職業に就職するという目的のために何年もかけて準備をするわけです。その中の1つにオリエンテーリングがあってもいんじゃないかと。すべてをオリエンテーリングにかける必要もない。そういう見方、考え方をみんなができるようになってほしい。ある選手が身近な人に相談したときに、「来年チャンスじゃない」「とりあえず2年間がんばってみなよ」とかじゃなくて「だとするならばこのくらいのスパンでやってみるといいんじゃない」という話ができる人が増えてほしい。

JWOC、私はすぐ JWOC の悪口を言うんですが(苦笑)、JWOC に行けるおかげでみんなレースしかしなくなっちゃった。海外遠征=レースになってしまった。本当はもっと楽しんで遠征をしてほしい。JWOC に行くことになれば JWOC のレースのために準備してレースをするでしょ。でもレースで結果を残せるわけではなく、楽しくないことだってある。

ナショナルチームで海外トレキャンをしたいというのがありますが、そうじゃなくても仲間内で海外に行くというのがもっとあったほうがいいんじゃないかと思えます。それをどうみんなに伝えていくか、キャンペーンを張りたいたいですね。

まあとにかく発想の転換を伝えたい。

トレーニングの仕方においても、オリエンテーリングとの付き合い方においても。やれることはたくさんあると気が付いたので。オリエンテーリングへののめり込み方というのも整理していくしかないのかな、と。

—2018年の先に何を拠えているでしょうか？

3年後、2019年ノルウェーでのWOCからフォーマットが大きく変わります。フォレストとスプリントに分かれ予選が復活します。これに向けて今から取り組みをしておきたい。

2005年、愛知でのWOCは十分ではなかったかもしれないけどそれなりに盛り上がりがあった。ただそれから10年以上、それといった盛り上がりがない。で、そこで予選が復活する。予選を通過するというのは日本チームにとっては大きな目標だった。だからここでJOAというのではなく、日本のオリエンテーリング界の総力を挙げて予選通過者を出すという盛り上げ方ができないかなと。そういう意味でのリクルートの声掛けができないか。3年では十分ではないかもしれないけど、まずはそれを目指す選手を何人か集め、集まったら「この選手を決勝へ」というのでファンディングもやる。今も寄付制度はありますが、顔も見えみえないしそこまで一生懸命やっている人もいないので魅力的に見えない。でも本当に頑張っている人が見えればお金を出してくれる人もいると思う。競技者登録5000円や指導者登録料を寄付だと思って払っている人がいるんだしたらそこに投資してくれる人はいるはず。サポートするほうもそのほうがワクワクする。

強化委員も長くやっているとだんだんワクワクしなくなってしまう。仕事ばかり回ってくるし、創造的でもなくなってくる。目に見えてワクワクするものを用意したい。なにかトピックがないといけない。

よいところを振り返ろう

—残り時間も少なくなってきました。最後に代表レベルではなくてもオリエンテーリングをうまくやりたい人へのアドバイスを頂けないでしょうか？

帰ったら振り返りをしましょう。失敗しているところだけではなく、うまく行っているところを振り返り、ちゃんと評価することですね。失敗したことばかり書くと嫌でしょ？

いくつうまく行った場所があるのか数えたり、どうしてうまく行ったのか

を考えたり。で、どうしてうまくいったのか、他の場所でもちゃんとやってたの？ということを見るとちゃんとやっていないこともある。うまくできているときにやっていることをまずはずっとできるようにする。そうするとレースの結果がまとまってきます。成績がまとまってきたら次にチャレンジすることを考える。まずは何ができて何ができないかを考えることですね。

それから何も考えずに走ってはいけないというのはうまくなるためには守らなければならないことです。どういうふうにしても、どこを走ろうとプランすることはオリエンテーリングにとって大事なことで、それは立ち止まって考えたってよい。何回立ち止まったってよいからこれをしようと思ったことをやる。そういうことをやっているとできないこともわかってくる。とにかく落ち着いて慌てずに。速く走ろうと思っても速く走れないのがオリエンテーリングなので。

あとはそれを一緒に振り返ってくれる人ですね。クラブに入っていれば一番ですが、まずはそういう話ができる仲間を見つけることでしょ。

コーチたるもの選手よりもオリエンテーリングのことを理解し、本人よりもその生き方について考えられなければならないのかもしれない。しかし、代表レベルとなればとも高度な知識や経験が問われるだろうが、各世代や各レベルに合わせたコーチングにおいては多くの人が今から活かせることも多いように思う。

指導体系の整備はこのスポーツの発展の上で欠かすことはできない。その点からも彼の代表チームでの取り組みには注目が集まる。

何よりも選手以上にオリエンテーリングへかける情熱を感じるのには私だけだろうか。それに応える選手が出てくるかどうか。夏の結果が楽しみである。

※1 石澤 俊崇氏

※2 フォレスト種目(ロング、ミドル)では男女とも2018年までにディヴィジョン2入り、もしくはディヴィジョン2を維持すること。リレーで男女ともアジア地区でNo.1の成績および全体で20位を獲得すること。

スプリント種目ではWOCで2018年までに決勝進出を複数選手(6名中2名以上)だすこと。混合リレーで20位(ディヴィジョン2相当順位)を獲得すること。

ToOは、収録しきれなかった未公開部分を含めO-Supportのブログにも掲載しています。ぜひご覧ください。

O-Support ウェブサイト:

<http://www.o-support.net>